

Paartherapie: Liebe und persönliches Wachstum

Implizite Beziehungsverträge und ihre Revision

Dirk Revenstorf
Universität Tübingen

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Merkmale nach Csikszentmihalyi (1992)

FLOW

- Herausforderung an der Kompetenzgrenze
- Handlung und Bewusstsein sind eins
- Zustand müheloser Hingabe
- Klare Ziele und unmittelbare Rückmeldung
- Die Geschehnisse erscheinen unter unserer Kontrolle
- Sonstige Sorgen sind ausgeblendet
- Verlust des Zeitempfindens

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Paartherapie

Anthropologie

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Primaten haben keine Tradition.

Polyandrische Brüllaffen

bevorzugen *Polyandrie* (30 % Weibchen und 70 % Männchen in den Gruppen); keine stabilen Bindungen. Weibchen haben keine Präferenzen (Promiskuität)

Monogame Gibbons

leben in stabilen, *monogamen* Familien; gelegentlich auch sexuelle, inzestuöse Beziehungen mit jedem gegenschlechtlichen Tier innerhalb wie auch außerhalb der Familien.

Polygyne Orang-Utans

pflügen *Vielweiberei* als Umgangsform.

Monogame Rhesus-Affen

zeigen sowohl *monogames* wie *polygames* Verhalten nebeneinander in denselben Gruppen.

Promiske Chimpansen

leben in Gruppen und scheinen kein stabilen Beziehungen zu haben, am ehesten (*Polyandrie*)

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Liebe

biologische, kulturelle psychologische Anteile

- **Psychologischer Überbau**
- **Kultureller Grundstock**
- **Biologischer Sockel**

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Liebe

biologische, kulturelle psychologische Anteile

- **Biologischer Sockel**
 - Versteckter Geschlechtsverkehr/verdeckte Empfänglichkeit
 - Selbstdestruktives Imponiergehabe
 - Quantitative und Qualitative Vermehrungs-Strategien
 - Doppelfunktion der Spermien (Befruchtung und Abschirmung)
 - Hodengewicht / Körpergewicht -> Polygamie-Index
 - 10-30% Kuckucks-Kinder / 70 % aller Frauen gehen fremd
 - Androgyne Dauerpartner und maskuline Zeugungspartner
 - Geruchssinn und Immunprofil
 - Human-Kinder sind unfertiger als die anderer Arten

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Liebe

biologische, kulturelle psychologische
Anteile

•Kultureller Grundstock

- Matriarchat und Patriarchat :
Spaltung der Frau in Heilige und Hexe/Hure
- Kollektivismus: arrangierte Ehe und Liebesheirat
- Romantik: Individualismus/Naturnähe der Frau
- Sexualmoral und repressive Staatsgewalt
- Nicht verfügbarer Vater
- Emanzipation der Frau

Biologischer Sockel

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Entwicklung des Patriarchats: Das Aufkommen des Dominanzprinzips.

ALTSTEINZEIT

5000.000 Homo habilis

500.000 Homo erectus

50.000 Homo sapiens (Neandertaler)

20.000 erste Venus-Statuetten

NEUSTEINZEIT

10.000 Ackerbau in den Bergtälern (Catal Huyuk)

5.000 Dürre in den arabischen und sibirischen Steppen semitische und indoeuropäische Reitervölker erobern Indien, Kleinasien und Mittelmeerraum

4.000 Städte in den Flußdeltas Euphrat, Tigris, Nil

3.500 Ende der Matriarchate

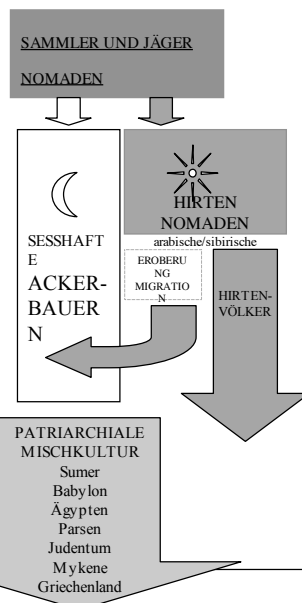
3.200 Erfindung der Schrift

2.500 Ende der minoischen Beginn der mykenischen Kultur (Kreta)

2.300 Pharaonen: Aknathon/Nofretete
Tutenkamun, Ramses

800 BRONZE

500 Griechische Stadtstaaten



Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

**Veränderungen der Familienstruktur
seit 1850 in den USA**
(nach Nadelson & Polonsky, 1984)

Unverändert seit 1850	verändert seit 1850
2-Generationen Familien	Lebenserwartung steigt (von 40 auf 75 Jahre)
90 % der Frauen/Männer heiraten	Kinderanzahl vermindert sich (von 6 auf 2)
90 % der Paare haben Kinder	Leeres Nest (von 2 auf 20 / 30 Jahre)
33 % der Paare trennen sich (Tod oder Scheidung)	Berufstätige Frauen (von fast 0 auf 30 %)
	Wiederverheiratung (von 10 auf 80 %)
	Bindungen ohne Ehe/Heiraten
	Sexuelle Erfahrungen vor der Ehe

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Kulturelle Prägung (westliche Zivilisation) Nach Corneau, 1997

Nicht verfügbarer Vater:

Tochter: keine Bestätigung ihrer Weiblichkeit
Suche nach Aufmerksamkeit

Lösung : "Amazone" (Kumpel),
"Barbiepuppe" (Kindfrau)

Sohn: kein Modell, keine Reibungsfläche

Lösung Orientierung an der Mutter

Mutter: keine Kontrolle über den Mann

Lösung Kontrollbedürfnis über die Kinder

Vereinnahmende Mutter:

Tochter: Konflikt: Abgrenzung/Bedürftigkeit

Lösung: Identifikation mit der Mutter

Sohn: Konflikt: Zuneigung/ Inzestschranke

Lösung: "Braver Bub"

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Vielfältige Bindungsformen

- Ehe standesamtlich, kirchlich
- „wilde,, Ehe
- Fern-Ehe
- Getrennt lebende Paare (kinderlos)
- Patchwork-Ehen (mit Stiefkindern)
- Swinger
- Lebensabschnitt-Begleiter

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Liebe

biologische, kulturelle, psychologische Anteile

- **Psychologischer Überbau**
 - Austausch und Kommunikation
 - Liebes Komponenten und Stile
 - Neurotischer Beziehungs-Kontrakt
 - Entwicklung der Beziehung
 - **Kultureller Grundstock**
 - **Biologischer Sockel**

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Paartherapie

Liebe

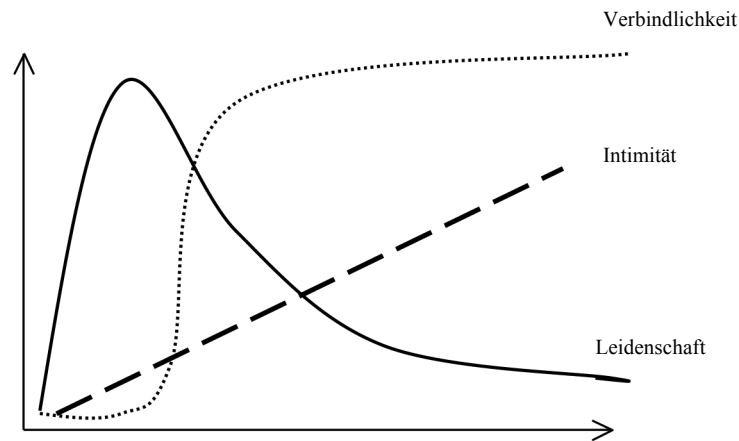
Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Trianguläres Modell der vollständigen Liebe (nach Sternberg, 1988)



Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Verlauf der Liebeskomponenten



Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

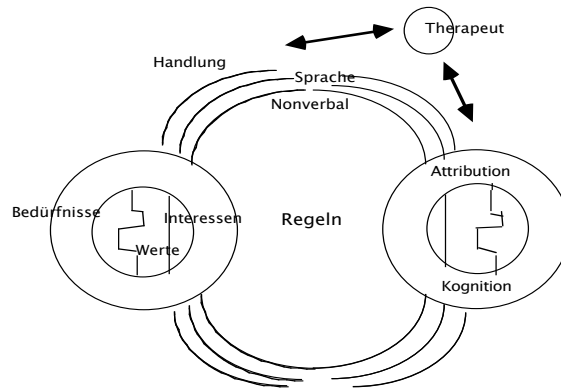
Sechs Liebes-Stile

(Lee, 1988)

- *Eros*:
 - auf der romantischen Suche nach dem idealen Partner
- *Mania*:
 - die besitzergreifende, eifersüchtige Liebe
- *Ludus*:
 - spielerisch, auf Genuss und Abwechslung bedacht
- *Pragma*:
 - an Vorteilen und der Bequemlichkeit orientierte Liebe
- *Storge*:
 - der Partner ist der beste Freund
- *Agape*:
 - die selbstlose Hingabe an den geliebten Menschen

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Zirkuläres Modell der Paarbeziehung



Zirkuläres Modell der Paarbeziehung mit drei Interaktionsebenen (Handeln, Ausdruck, verbale Kommunikation) und drei Ebenen der Passung (Interessen, Werte, Bedürfnisse).

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Kognitive Verarbeitung

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Attributionsstile: Traumpaar

In einem für die Harmonie der Beziehung **günstigen Attributionsstil** würde ein hypothetisches Traumpaar wie folgt reagieren:

Positive Ereignisse werden auf stabile, globale und interne Ursachen zurückgeführt; z. B.: Der eine erzählt einen Erfolg aus seinem Alltag, und der andere antwortet: "Ich wußte schon immer (stabil), daß Du das schaffst (intern). Du bist (global) wunderbar."

Negative Ereignisse werden variabel, individuell und extern attribuiert; z. B.: Einer erzählt einen Mißerfolg aus seinem Alltag, und der andere antwortet: "So ist das Leben (extern); das nächste Mal wirst Du mehr Glück haben (variabel). Das wird nicht mehr vorkommen (individuell)."

Attributionsstile: Horrorpaar

Dagegen würde in einem für die Harmonie der Beziehung **ungünstigen Attributionsstil** ein hypothetisches Horrorpaar sich wie folgt kommentieren:

Positive Ereignisse werden auf variable, individuelle und externe Ursachen zurückgeführt; z. B.: Der eine erzählt einen Erfolg aus seinem Alltag, und der andere antwortet: "Du hast einfach Glück gehabt (external). Das hat nichts zu bedeuten (variabel). Das nächste Mal sieht es ganz anders aus (individuell)."

Negative Ereignisse werden stabil, global und intern attribuiert; z. B.: Einer erzählt ein Mißgeschick aus seinem Alltag, und der andere antwortet: "Natürlich muß Dir (intern) das passieren. Ich wußte schon immer, daß Du blöd bist (stabil). Du bringst auch überhaupt nichts auf die Reihe (global)."

KOMAKO@meg-tuebingen.de

Sieben irrationale Ansprüche an die Beziehung

- 1) "Der andere muss mich ganz und gar lieben."
- 2) "Der andere muss meine Fehler akzeptieren."
- 3) "Streit ist furchtbar."
- 4) "Eine Beziehung muss ewig halten."
- 5) "Gegenseitige Unvereinbarkeiten sind unerträglich."
- 6) "Es ist unvorstellbar, dass der Partner sich ändert."
- 7) "Der Partner muss mir meine Wünsche von den Lippen ablesen."

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Umstrukturierungen

- 1. Abgrenzung:** "Der Kerl ist ein Flegel, ich such' mir einen anderen." (Wut).
- 2. Ablenkung:** "Heute mach ich mir einen schönen Abend mit Franz." (Schadenfreude).
- 3. Distanzierung:** "Wenn ich in zwanzig Jahren über den vergessenen Anruf nachdenke, wird es mir ganz unwichtig erscheinen." (Gelassenheit)
- 4. Toleranzerhöhung:** "Ein vergessener Geburtstagsanruf, das gehört zu einer normalen Beziehung. Gäh's keine kleinen Schönheitsfehler, das wäre eher verdächtig." (Zuversicht).
- 5. Herausforderung:** "Das ist schon mal vorgekommen. Mein Ärger macht ihn dann immer unsicher. Diesmal leg ich ihm ein tote Maus ins Bett." (Heiterkeit).
- 6. Selbstaufwertung:** "In bezug auf Geburtstage ist er ein Schlamper. Aber es gibt hundert andere Dinge, an denen ich merke, daß er mich liebt." (Tröstlichkeit).
- 7. Positive Umdeutung:** "Vielleicht wollte er mich nicht daran erinnern, daß ich ein Jahr älter geworden bin." (Zuwendung).
- 8. Eigener Anteil:** "Er weiß, ich bin immer total gekränkt, wenn ihm sowas passiert, und das provoziert ihn geradezu." (Verständnis)
- 9. Perspektive des anderen:** "Er findet meinen Wunsch, angerufen zu werden, übertrieben. Vielleicht reden wir mal darüber, ob wir die Anruferei abschaffen." (Mitgefühl)
- 10. Helferposition:** "Er braucht einen kleinen Hinweis. Das nächste Mal leg' ich ihm vorher einen Zettel hin, wann er mich erreichen kann." (Hoffnung)

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Paartherapie

Verbale und nonverbale Kommunikation

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Gelenkter Dialog

Problem-Darstellung

A stellt seine Problemsicht
(nicht-anklagende Kritik)

B beschreibt was er/sie verstanden hat
(aktives Zuhören)

A ergänzt oder stimmt zu


B stellt seine Problemsicht
(nicht-anklagende Kritik)

A beschreibt was er/sie verstanden hat
(aktives Zuhören)

B ergänzt oder stimmt zu

Mehrere solche Zyklen, bis beide den
Eindruck haben,

das wesentliche gesagt zu haben und im
wesentlichen Verstanden worden zu sein.

dann 

Wunsch-Darstellung

A stellt seine Wünsche
(nicht-anklagende Kritik)

B beschreibt was er/sie verstanden
hat (aktives Zuhören)

A ergänzt oder stimmt zu

B stellt seine Wünsche
(nicht-anklagende Kritik)

A sagt was er/sie verstanden hat
(aktives Zuhören)

B ergänzt oder stimmt zu

Dann: Brainstorming zur
Lösungssuche

Dann: ausgewogene Vereinbarung

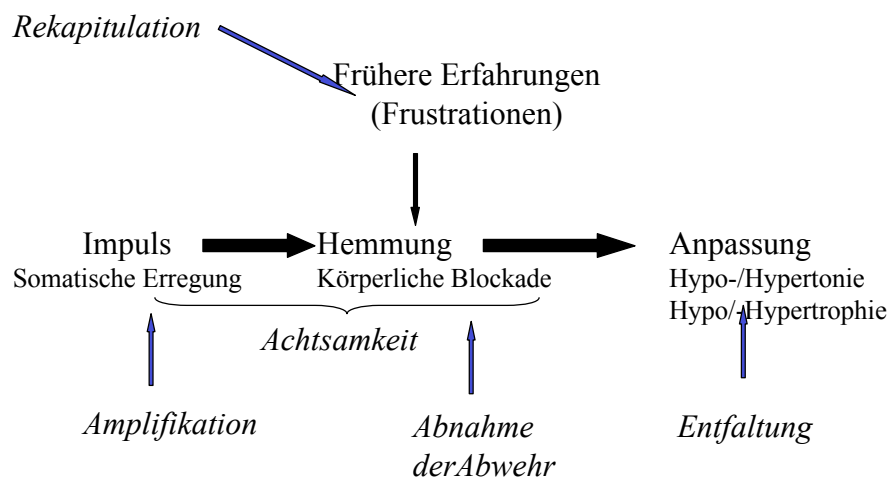
Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Manöver der Gesprächslenkung

1. Wechselnde Koalitionen (Allparteilichkeit)
2. Regelverweis (Aktives Zuhören, nicht-anklagende Kritik)
3. Prozeßfragen ("Was empfinden Sie im Moment?")
4. Triangulierung ("Darf ich mal versuchen zu sagen, was Ihre Frau meint?")
5. Bilanzierung ("Wie geht es Ihnen mit dem bisherigen Verlauf des Gesprächs? Haben Sie das Wesentliche sagen können? Hat Ihr Partner Sie verstanden?")
6. Satzvorgaben (auch paradoxe Übertreibungen)
("Sagen Sie mal: 'Ich will Dir nicht helfen' – wie geht's Ihnen dabei?")
7. Umkehrungen (von abgelehnten Satzvorgaben:
"Drehen Sie es um, sagen Sie : 'Ich will Dir helfen' – wie geht's Ihnen dabei?")
8. Rollentausch ("Machen Sie ihm mal vor, wie er das zu Ihnen sagen soll.")
9. Medienwechsel (z. B. Phantasie, Skulptur)
10. Trennungsphantasie (getrennte Reise, Scheidung)

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Basismodell der affektorienten Therapien



Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Grundbedürfnis	Bewältigung (Abwehr)
•Erwünscht zu sein	Keine Bedürfnisse
•Stabile Zuwendung zu erhalten	Vertrauen / Abwertung
•Du selbst sein dürfen	Grandios sein /Außenlenkung
•Versorgt zu werden	Harmonisieren
•Unterstützung zu erhalten	Selber machen
•Eigenen Willen haben	Stärke vortäuschen (Held)
•Sich nicht vereinnahmen lassen	Absichten verbergen (Verführer)
•Geborgenheit	Loyalität
•Beachtet zu werden	Überzeichnung
•Anerkennung	Leistung.....

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

<i>Selbstbegrenzung (Abwehr)</i>	Abnehmen der körperlichen Blockade
• <i>Keine Bedürfnisse</i>	Augen zu, Brustkorb zusammendrücken, Hände oder Füßen nach hinten festhalten
• <i>Miss-/Vertrauen</i>	in der Schwebeliegen sitzen
• <i>Grandios sein</i>	Brust aufblasen, auf den Stuhl
• <i>Harmonisieren</i>	an der Wand einengen, Kopfneigung verstärken
• <i>Schwach sein</i>	auf den Boden hocken,
• <i>Stärke vortäuschen</i>	ohne Stuhl sitzen, auf Zehenspitzen von vorn schubsen
• <i>Loyalität, selbstüberlasten</i>	niederdrücken, von hinten anschubsen
• <i>Leisten</i>	im Dialog auf der Stelle laufen

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Bedürftigkeit Sonde

- Erwünscht zu sein: „Du bist willkommen“*
- Stabile Zuwendung zu erhalten: „Ich bin für Dich da“
- Bestätigt werden: „So wie Du bist, ist es in Ordnung“
„Ich bin stolz auf Dich“
- Versorgt zu werden: „Ich bin für Dich da“*
- Unterstützung zu erhalten: „Ich bin für Dich da“
- Sich nicht unterordnen: „So wie Du bist, ist es in Ordnung“*
- Sich nicht vereinnahmen lassen: „So wie Du bist, ist es in Ordnung“
- Geborgenheit: „Du kannst es auf Deine Weise tun“*
- Beachtet zu werden: „Du bist (mir) wichtig“*
- Anerkennung: „Du musst nichts beweisen“
„Du hast genug getan“

•.....

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Paartherapie

Sexualität

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Was macht eine Beziehung haltbar?

1) Reziprozität $+ (A) \rightarrow + (B) \rightarrow + (A) \dots$

Die Partner (A und B) verstärken sich gegenseitig durch hinreichend viele positive Handlungen, was im günstigen Fall zu einer Aufrechterhaltung als Kettenreaktion führt:

2) Vergleichswert $A (+/-) = B (+/-) \geq + 1,0$

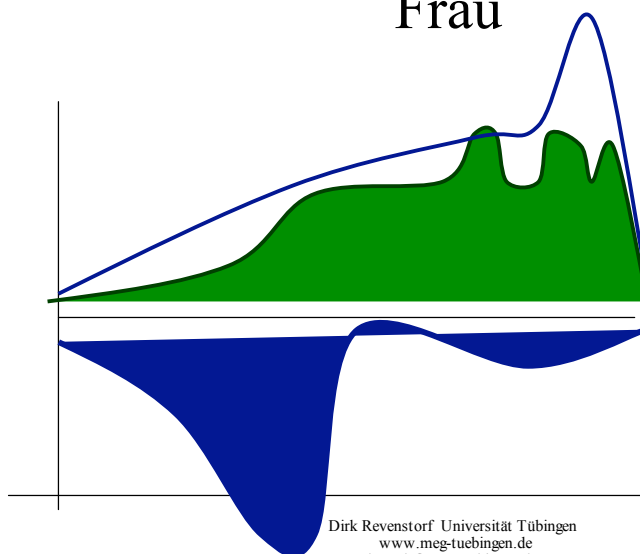
Im Vergleich zu Alternativen überwiegen die Vorteile (+) des Partners die Nachteile (-); ihr Verhältnis soll erheblich größer 1, optimalerweise etwa 5 betragen.

3) Balance $+ \{A \in B\} / - \{A \in B\} \sim 5,0$

Die positiven Interaktionen zwischen den Partnern überwiegen die negativen. Ihr Verhältnis soll optimalerweise etwa 1:5 betragen:

Dirk Revenstorff Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Erregungskurven von Mann und Frau



Dirk Revenstorff Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Eifersucht

- **Allgemeine Strategien:**
- Neutralität wahren
- Entkatastrophisieren (Prävalenz 75/90% bei F/M)
- Wofür ist das ein Signal
- Würdigen: besonders sensibel
- Was bedeutet die Untreue für den Eifersüchtigen?
- Was hält die Beziehung trotzdem zusammen?
- Was bedeutet die Untreue für den Untreuen?

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Eifersucht

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Gründe• Immer berechtigt• Unversehrtheit• Angst vor Zerfall• Projizierte Untreue• Mangel an Selbstwert• Besitzanspruch• Kontrollbedürfnis | <ul style="list-style-type: none">• Bearbeitung• Regeln einführen
(Gesundheit, Familie, Ansehen)• Eventuell individuell bearbeiten• Beziehungskontrakt revidieren |
|---|---|

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Untreue
sich selbst oder dem anderen ?
(nach Schmidbauer)

Beziehung	liebepoll	lieblos
genügend	treu	---
Nicht- genügend	heimlich	offen

Innere Fragen vor der Eröffnung

- Ist es ein gutes Gefühl ?
- Ist zielführend ?
- Ist es gut für die Beziehung ?

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Beschützer und Schützling

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Die vier apokalyptischen Reiter

(Gottman, 1996)

Verachtung

Verletzung

Verleugnung

Rückzug

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Fallbeispiel: Globaler Geschäftsmann und Kosmetikladen

- Johannes
- Martha
- Er bringt alles in Ordnung
braucht aber seine Ruhe
und zieht sich dazu zurück.
- Sie ist verständnisvoll,
hat ihren eigenen Laden
- Möchte es allen recht
machen und kommt dabei
in logistische Probleme:
- und möchte mehr
Gemeinsamkeit
- Zeitnot, Überlastung
Loyalitätskonflikte
- Und mehr Beachtung

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Alte Muster

Johannes

- **Biografische Frustration**
- „Du bist mir zuviel.
- Du kannst ruhig gehen
- Aus Dir wird sowieso nichts“
- **Ideale Prägung**
- „Ich kann Dich verstehen (kenne Dein Problem)“
- Ich vertraue Dir
- Du wirst Deinen Weg machen“
- **Sonde an Johannes:**
- „Du kannst es auf Deine Weise tun“
- „So wie Du es machst, ist es in Ordnung“

Martha

- **Biografische Frustration**
- „Lass es bleiben bzw. das wird sowieso nichts
- Bild Dir ja nichts darauf “
- **Ideale Prägung**
- „Das hast Du (wunderschön) schön gemacht“
- **Sonde an Martha:**
- „Du bist mir wichtig“

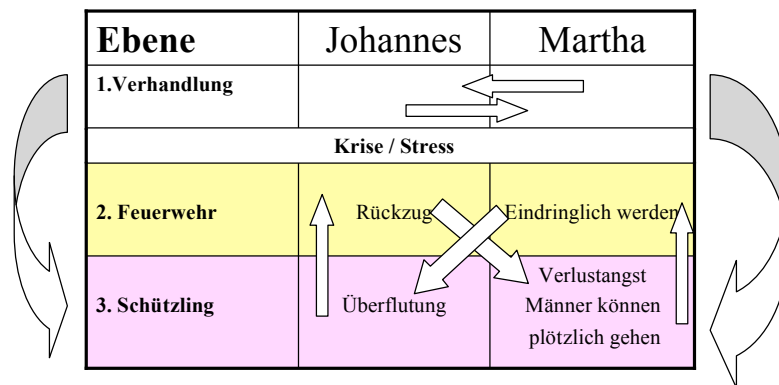
Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Krise

- **Streitgespräch:**
- Verhandlungs-Ebene verlassen
- Verletzung des Schützlings
- Rückgriff auf Feuerwehr
- Passung per Vulnerabilitäten

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

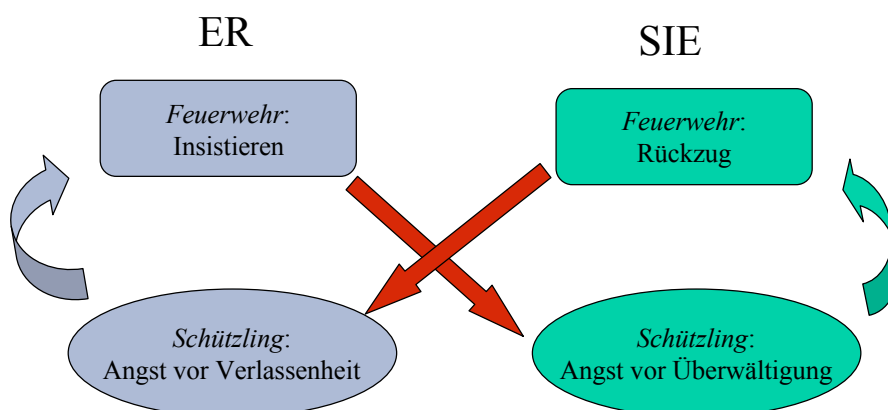
Drei-Ebenen der Streitkommunikation



Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Streit-Achterbahn (nach Dr. Halko Weiss)

Fall: selbst bestimmt und Familientier



Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Frustriertes Grundbedürfnis	Feuerwehr (Beschützer)	Angst (Schützling)
Erwünscht zu sein	Rückzug	Überflutung
Stabile Zuwendung	Misstrauen	Enttäuschung
Bestätigt werden	Abwertung	Würdelosigkeit
Versorgt zu werden	Abhängigkeit	Verlust
Unterstützung zu erhalten	Unselbständig	Verlust
Sich nicht unterordnen	Gefühllos sein	Missbrauch
Keine Vereinnahmung	Absichten verbergen	Festlegung
Geborgenheit	Passiver Widerstand	Distanz
Beachtet zu werden	Verzweiflung	Nichtbeachtung
Anerkennung	Rigidität	Hingabe

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Paartherapie

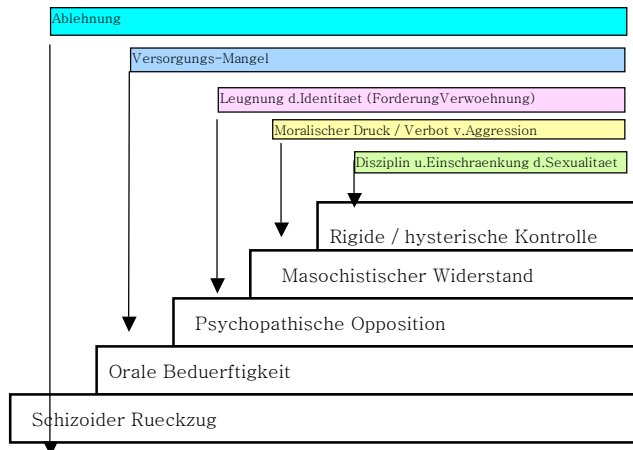
Bis dahin

Psychodynamik

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Entwicklungs-Psychopathologie

Verletzungen und Frustrationen



Dirk Revenstorf Universität Tübingen
 www.meg-tuebingen.de
 kontak@meg-tuebingen.de

Alters-Stufe	Frustration	Entscheidung	Charakter Struktur	Basisstrategie
bis 2 Monate	Ablehnung (unerwünscht)	<i>Existenz</i> statt Gefühle und Bedürfnisse	schizoid	Impulse unterdrücken
bis 2 Jahre	Mangel-versorgung	<i>Bedürfnisse</i> statt Unabhängigkeit	oral-dependent	Hilfe suchen
ab 2 Jahre	Unterdrückung der Identität	<i>Unabhängigkeit</i> statt Geborgenheit	psychopathisch: a) Durchsetzung b) Verführung	täuschen bzgl. a) Stärke b) Absichten
ab 4 Jahre	Unterdrückung der Aggression	<i>Geborgenheit</i> statt Freiheit	masochistisch	warten, verzögern
ab 6 Jahre	Disziplin und Unterdrückung der Sexualität	<i>Freiheit</i> statt Hingabe	rigide a) hysterisch b) zwanghaft	a) Aufmerksamkeit gewinnen b) Perfektion

Tabelle 2: Charakter-Strukturen der Bioenergetik (nach Lowen, 1976): Entstehungshypothesen, Entwicklungs-Defizite und Reaktionsformen

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
 www.meg-tuebingen.de
 kontak@meg-tuebingen.de

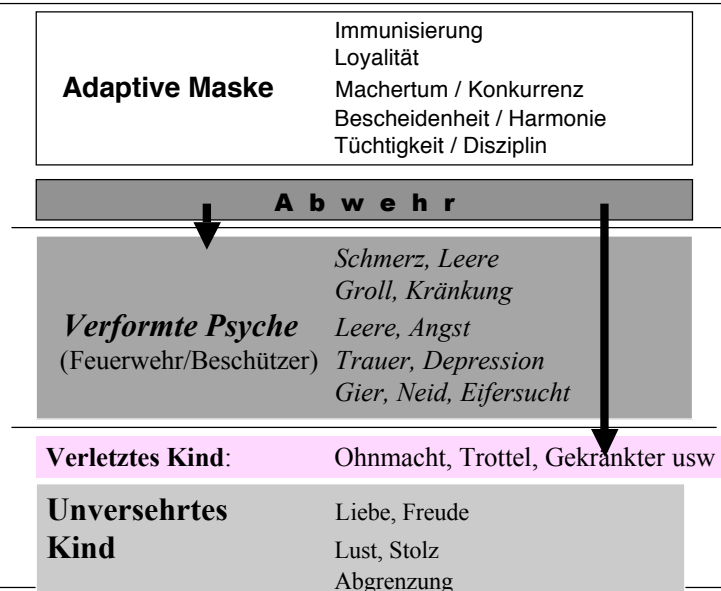
Bedürftigkeit

Abwehr (Bewältigung)

•Erwünscht zu sein	Rückzug (schizoid)
•Stabile Zuwendung zu erhalten	Zuviel Vertrauen, Abwertung (Borderline)
•Bestätigt werden	Grandios sein (narzisstisch)
•Versorgt zu werden	Abhängigkeit (dependent)
•Unterstützung zu erhalten	Unselbständig (dependent)
•Sich nicht unterordnen	Stärke vortäuschen (psychopathisch)
•Sich nicht vereinnahmen lassen	Absichten verbergen (psychopathisch)
•Geborgenheit	Loyalität (masochistisch)
•Beachtet zu werden	Überzeichnung (histrionisch)
•Anerkennung	Leistung (rigider Anteil)
•.....	

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
 www.meg-tuebingen.de
 kontak@meg-tuebingen.de

Seele, Charakterverformung und Alltagsmaske



Dirk Revenstorf Universität Tübingen
 www.meg-tuebingen.de
 kontak@meg-tuebingen.de

Bedürftigkeit Abwehr

Angst

•Erwünscht zu sein	Rückzug (S)	Überflutung
•Stabile Zuwendung	Vertrauen/Abwertung (BL)	Enttäuschung
•Bestätigt werden	Grandios sein (N)	Würdelosigkeit
Versorgt zu werden	Abhängigkeit (D)	Verlust
Unterstützung zu erhalten	Unselbständig (D)	Verlust
•Sich nicht unterordnen	Stärke vortäuschen (PP)	Missbrauch
•Keine Vereinnahmung	Absichten verbergen (PP)	Festlegung
•Geborgenheit	Loyalität (M)	Distanz
•Beachtet zu werden	Theatralik (H)	Nichtbeachtung
•Anerkennung	Leistung (R)	Hingabe

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Vewrmeidung der Enttäuschung

• Liebesstil:	• Ängste:
• <i>Eros</i> : Romantik	• <i>Eros</i> : narzisstische Kränkung
•	•
• <i>Mania</i> : Kontrolle	• <i>Mania</i> : Verlustangst
•	•
• <i>Ludus</i> : Lust & Leichtigkeit	• <i>Ludus</i> : Bindungsangst
•	•
• <i>Pragma</i> : Sicherheit	• <i>Pragma</i> : Risikoangst
•	•
• <i>Storge</i> : Freundschaft	• <i>Storge</i> : Verletzlichkeit
•	•
• <i>Agape</i> : Hingabe an den anderen	• <i>Agape</i> : Abhängigkeit

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Implizite Beziehungsverträge

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Vignette „Heiratsflüchter“

- Er
- Vater untreu und streng; beschämt den Sohn vor andern.
- Lernt sich nicht in die Karten schauen zu lassen.
- Tröster der Mutter
- Unterhält Beziehungen zu vorangegangenen Frauen
- Umgeht Verbindlichkeit
- Fühlt sich verfolgt
- Vermeidet Heirat
- Sie
- Eltern offen verkracht
- Sie erringt nicht die Beachtung des Vaters
- Entwickelt Sensorium für Familiendrama
- Will Heirat und Verbindlichkeit
- Fürchtet Betrug und Nichtbeachtung
- Verfolgt ihn

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Beziehungs-Vertrag "Heiratsflüchter"- Verfolgerin

Expliziter Vertrag

Er: verehrt sie: Du bist jung und schön

Sie: bewundert ihn: Du bist weltmännisch und angesehen

Sie ziert ihn und *er* versorgt sie (narzisstischer / oraler Anteil)

Impliziter Vertrag

Sie: Wenn ich Deine ungeteilte Aufmerksamkeit erhalte und mich ganz auf Dich verlassen kann, bin ich geheilt und muss ich Dich nicht mehr verfolgen

(histrionischer Anteil)

Er: Wenn Du mir ganz vertraust und mich so akzeptierst wie ich bin, bin ich geheilt und muss mich nicht mehr verstecken

(psychopathischer Anteil)

Revidierter Vertrag

Er: Ich zeige mich und halte es aus dass Du skeptisch bist

Sie: Ich vertraue Dir und halte es aus, wenn Du nicht alles zeigst

Beide profitieren von den Ressourcen des anderen

Vignette „Schwere Beine“

- Er
- Kein Vater; psychotische Mutter, unsichere Bindung
- Findet mütterliche Frau
- 20 Jahre keine Sex
- Immer Friede und Rücksicht
- Wagt nicht, sexuelle Wünsche anzumelden
- Verlustangst
- Sie
- Missbrauchserfahrung
- Erscheinung füllig & gemütlich
- Angst vor Überwältigung
- Bietet Sicherheit
- Angst vor Aggression (auch der eigenen)

Beziehungs-Vertrag „Schwere Beine“- Sexphobie

Expliziter Vertrag

Sie: Wenn Du mich nicht sexuell bedrängst, bin ich Dir eine gute Mutter und verlasse Dich nie (oraler Anteil)

Er: Wenn Du mich nie verlässt, verzichte ich auf meine Bedürfnisse (masochistischer Anteil)

Impliziter Vertrag

Sie: Ohne Aggression, verliere ich die Angst vor Überwältigung

Er: Wenn ich keine Angst habe verlassen zu werden, kann ich meine sexuellen Wünsche eingestehen.

Revidierter Vertrag

Sie: Wenn ich Aggression zulasse verliere ich meine Angst vor Überwältigung

Er: Wenn ich sexuelle Wünsche zulasse, halte ich aus dass du es magst

Beide können sich voneinander abgrenzen und Nähe zulassen

Vignette „Aschenputtel“

- Er
- Mutters Prinz
- Emotional warme Ausstrahlung
- Kann es sich und anderen gut gehen lassen
- Hingebungsvoll an Familie und Arbeit
- Kann nicht verstehen warum sich die Frau so abrackert
- Sie
- Als älteste Schwester erhielt sie Anerkennung für die Übernahme von Verantwortung
- Fordernde kritische Mutter
- Ist immer für alle da
- Körperlich überarbeitet
- Kritisiert den Mann dass er nicht hilft
- Auch macht er es nicht recht

Beziehungs-Vertrag "Braver Bub"- "Aschennuttel"

Expliziter Vertrag

Er: Du bist tüchtig und nimmst mir die Verantwortung ab

Sie: Du bist zugewandt und wärmst mein Herz

Er respektiert sie und sie respektiert ihn in Beruf, Familie und Hobbies

Beide verfolgen die gleichen praktischen und ideellen Ziele

Impliziter Vertrag

Sie: Wenn ich Deines Wohlwollens sicher bin und dafür nichts leisten muss, bin ich geheilt und muss mich nicht mehr überarbeiten

Er: Wenn Du mich aus der Verantwortung entlässt, für Dein Wohlergehen zu sorgen, bin ich geheilt und muss nicht mehr der

Revidierter Vertrag

Er: Ich übernehme Verantwortung, auch wenn es Dir nicht recht mache

Sie: Ich Sorge für mich und verlasse mich auf Dich

auch wenn es nicht 100% klappt kann ich das aushalten

Beide verfolgen die gleichen praktischen und ideellen Ziele

kontakt@meg-tuebingen.de

Vignette „Loyalere Untreuer“

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Er• Weltmann tolerant und lebensfroh• Unstabile schwierige Jugend• Selfmademan• Durch die ganze Welt gedriftet• Sucht Wurzeln• Dankbar und loyal für sichere Familienverhältnisse• Außenbeziehung weil er nicht verzichten will• Will sie in Würde beenden | <ul style="list-style-type: none">• Sie• Karge preußische Erziehung• Absolut verlässlich• Findet die Rettung aus der Lustfeindlichkeit im Mann• Verweigert sich aus groll über die Lebensfreude des Mannes• Enttäuscht über die Untreue• Zieht sich ganz zurück |
|--|---|

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Beziehungs-Vertrag "Loyale Untreue"

Expliziter Vertrag

Er: Du bist Hüterin unserer Familie bist der sichere Hafen

Sie: Du befreist mich aus der Kargheit versorgt mich mit savoir vivre

Beide wollen eine Familie

Impliziter Vertrag

Sie: Ich bin so verlässlich, damit Du mich nicht verletzt

Er: Wenn Du mir blind vertraust, werde ich Dich nicht enttäuschen

Revidierter Vertrag

Er: Ich kämpfe für meine Freiheit und halte aus Dich zu enttäuschen

Sie: Ich Sorge selbst für Abwechslung

und halte die Enttäuschungen aus

Beide wollen eine Familie und ein abwechslungsreiches Leben

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Entwicklung

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Bestätigte Abwehr

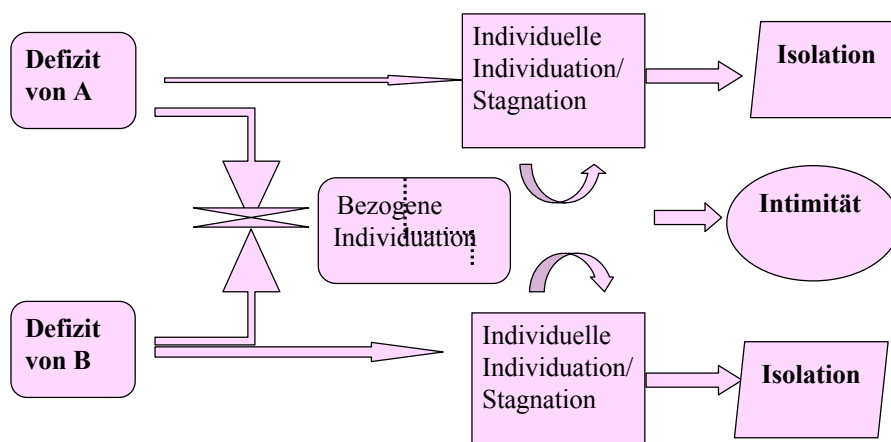
- Im Fall des *loyalen Untreuen*:
 - Sie: verweigere mich weil Du mich enttäuschst
 - Er: Ich bin untreu, weil Du Dich mir entziehst.

- Im Fall des *Heiratsflüchter*
 - Sie: Ich verfolge Dich weil Du Dich verbirgst
 - E: Ich verberge mich, weil Du mich verfolgst

- Im Fall des *braven Buben /Aschenputtel*
 - Sie: Ich mach alles selbst, weil Du es ja doch vergisst
 - Er: Ich mach es Dir ja nie recht, da lass ich es gleich
 - oder
 - Sie: Ich arbeite mich kaputt sonst werde ich nicht geliebt
 - Er: Ich kann Dir noch so viel abnehmen, Du ruinierst Dich trotzdem. Ich bin einfach nett und so komm ich davon.

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
 www.meg-tuebingen.de
 kontak@meg-tuebingen.de

Bezogene Individuation



Dirk Revenstorf Universität Tübingen
 www.meg-tuebingen.de
 kontak@meg-tuebingen.de

Analyse komplementärer Beziehungskrisen

- **Genese:**
 - Bedürfnis
 - Frustration
 - Bedürfnis-Abwehr
 - (Bedürftigkeit)
 - Vulnerabilität (Schützling)
 - Spez. Angst und
 - Beschützer
- **Partnerwahl**
 - Passung per Übertragung:
 - Heilungsversuch
 - (Nachholen unter besseren Bedingungen)
 - -----
 - **Konflikt**
 - Überforderung des Partners und eigene Enttäuschung

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Bearbeitung

Therapiegespräch Typ I:

- Abbau der Immunisierung:
 - (Emotionaler Anteil, aktives Zuhören, Satzvorgaben)
 - Darstellung der Abwehr
 - Körpermetapher
-
- Hausaufgabe:
 - Wahrnehmung abwehrfreier Momente
 - Herstellung abwehrfreier Momente
(Wo Heilungsversuch gelingt)

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Bearbeitung

Therapiegespräch Typ II:

- Klärung:
- Feuerwehr (Abwehr) von A
- Verletzt Schützling von B (Vulnerabilität)
- und umgekehrt.
- Rückkehr zum eigenen Schützling
- Schonung des Schützlings des anderen

Therapiegespräch Typ III

- Revision des Vertrages
- Rücknahme der Delegation
- Differenzierung (bezogene Individuation)

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Drei Entwicklungs-Aufgaben

A) Rücknahme der Delegation

- Z.B.: Ordnungsfähigkeit und Entscheidungsfähigkeit
- statt:
- SIE: Ordnungsfähigkeit oder ER: Entscheidungsfähigkeit (Polarisierung)

B) Differenzierung

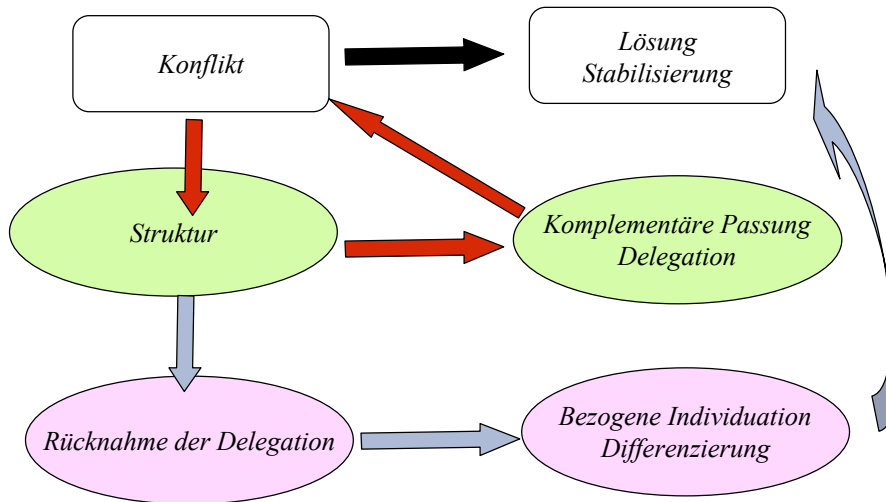
- Die Bestätigung für die eigene Präferenz nicht vom anderen abholen, sondern sich selbst geben ohne den Bezug zum anderen aufzugeben

C) Liebevollenes Annehmen (des Schützlings):

- Fürsorgliche Reaktionen im Sinne der idealen Prägung (s.o.)

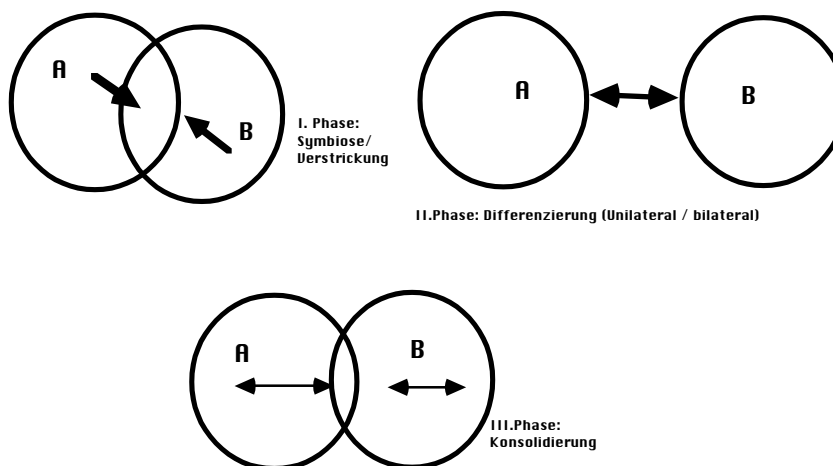
Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Therapie komplementärer Beziehungskonflikte



Dirk Revenstorf Universität Tübingen
 www.meg-tuebingen.de
 kontak@meg-tuebingen.de

Entwicklung der Paarbeziehung nach Bader & Pearson in Analogie zur Eltern-Kind-Beziehung nach M. Mahler



Dirk Revenstorf Universität Tübingen
 www.meg-tuebingen.de
 kontak@meg-tuebingen.de

Interventionen für einzelne Phasen der Beziehung

Auflösung harmonischer

Verstrickung:

- Exposition gegenseitiger Aggression
- Streitverschreibungen
- Förderung gegenseitiger Abgrenzung
- Rekapitulation symbiotischer Prägung

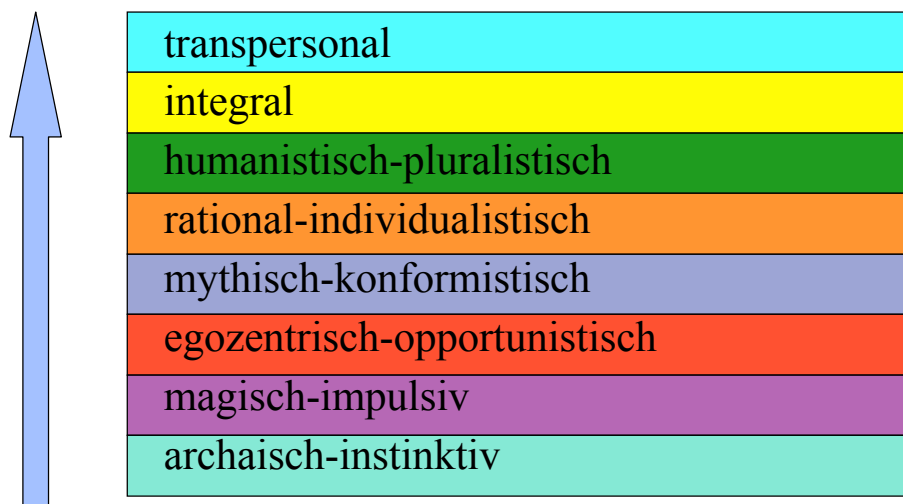
Auflösung feindseliger Verstrickung:

- Umdeutung der Aggression
- Kontrollierte Streitverschreibungen
- Triangulierung des Gesprächs über den Therapeuten
- Unterbrechung des Blickkontakts während des Streits
- Streitregeln und Verletzungsgrenzen
- Verzeihen lernen
- Rationale Umstrukturierung und Humor

Förderung der Konsolidierung:

- Etablierung getrennter und gemeinsamer Aktivitäten
- Förderung gemeinsamer Außenkontakte
- Problemlöse-Training
- Trennungspantasia
- Konstruktive Trennung

Bewusstseins-Entwicklung (nach Wilber)



Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Paartherapie

Ebenen

- Biologische Geschlechtsunterschiede
- Gesellschaftliche Randbedingungen
- Biografie und Charakterstruktur
- Neurotische Komponenten:
(Maske, Schatten, verletztes Kind)
- Partnerwahl und Passung
- Implizite Verträge
- Differenzierung (Revision der Verträge)

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Hypnotherapie mit Paaren

Tranceübungen

- Rekapitulation
- Trennungsprogression
- Resonanz (ankern)
- Swish
- Ideomotorischer Entscheidungsprozess
- Arbeit mit Teilen
- Vorgeburtliche Anhörung
- Verbundenheitstrance

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Interventionen

Problemlösegespräch

Konfliktgespräch: Abwehrlücke

Schützling/Feuerwehr:

Resonanz-Ressource

Sonden-geben

Rekapitulation

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Verbundenheits-Meditation

die meisten Instruktionen-Texte finden sich in „Wenn das Glück zum Unglück wird“ (D.Revenstorf)

Ruhige Situation aufsuchen, Hände in den Schoß legen, ohne dass sie sich berühren

- Auf das Atmen achten, Lider schließen Eindrücke von außen und Gedanken kommentieren
- Beiläufige Gedanken mit „Das ist so“
- Drängende Gedanken mit „Ich kann darauf zurückkommen“
- Befürchtungen mit „Fahre fort ich höre Dir zu“
- Auf diese Weise wird nach einiger Zeit das innere Geplapper verstummen
- Auf beliebige einzelne Wahrnehmungen achten: Geräusche, Licht, Füße, Rücken usw.
- Auf beliebige zwei Dinge gleichzeitig achten: Füße und Rücken, Geräusche und das Ausatmen des Körpers im Stuhl usw., Zum Atmen zurückkehren:
- Auf beliebige drei Dinge gleichzeitig achten Hände, Atmen und Licht usw.
- Wenn Sie so weit gekommen sind, können Sie ein Ganzkörpergefühl entwickeln:
- Alles gleichzeitig wahrnehmen: Füße, Beine, Rumpf, Arme, Kopf Der ganze Körper wie aus einem Guss
- Verbunden mit dem Stuhl, verbunden mit dem Fußboden
- Das Bild des anderen (Partners, Gegners oder eines Objektes) vor sich sehen
- Es anschauen und den Fußboden als Verbindung fühlen
- Durch die Verbindung für einen Moment in den/die/das Andere/n hineinschlüpfen
- Herausfinden, wie es ist, wenn der andere zufrieden ist (und ich in ihm, an seiner Stelle)
- Herausfinden, was er/sie/es braucht, um zufrieden zu sein
- Dann zurück in den eigenen Körper und den anderen zufrieden sehen
- Erinnern, was braucht er/sie/es von mir, damit er zufrieden sein kann Möchte ich ihm das geben?
- Auf das Atmen achten. Zurückkehren

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

9 Regeln um glücklich zu bleiben

1. Erkennen des heimlichen Vertrages
2. Eingestehen der komplementären Ängste
3. Rücknahme des eingeklagten Verhaltens/der Delegation
4. Akzeptanz der Unterschiedlichkeit (als Befruchtung)
5. Pflege der Unterschiedlichkeit (getrennte Regeneration)
6. Verzicht auf die Validierung durch den anderen
7. Raum für Groll und Streit & Begrenzung der Verletzung
8. Raumes für die Beziehung (Intimität, Sexualität und Zeit)
9. Niemals aufhören neugierig zu sein auf den anderen

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Seminar: Paartherapie : Literatur

- Amand, M.(1995) Tantra die Kunst der sexuellen Ekstase. München: Goldmann TB
Arentewicz, G. & Schmidt, G. (1980). Sexuell gestörte Beziehungen. Berlin: Springer
Bach, G.R. & Wyden, P. (1968) The intimate enemy. How to fight fair in love and marriage. New York: Avon
Bader, E. & Pearson P.T. (1988). In quest of the mythical mate. New York: Brunner/Mazel
Barbach, L.G. (1982). For Yourself: Die Erfüllung weiblicher Sexualität. Frankfurt/M.: Ullstein.
Bataille, G (1994). Die Erotik. München: Mathes & Seitz
Bierhoff, HW (1997) Twenty years of research on love. German Journal of Psychology. 15, 95-117
Bischof, N (1995) Das Rätsel Ödipus. München: Piper
Bornemann, E. (1968) Lexikon der Liebe. München: Paul List Verlag
Bowlby, J. (1975) Bindung. Eine Analyse der Mutter Kind-Beziehung. München: Kindler
Comfort, A. (1992) New Joy of Sex, München: Ullstein
Feldmann, L.B. (1976). Depression and marital interaction. Family Process, 15, 389-395.
Gimbutas, M. (1996) Die Zivilisation der Göttin. München: 2001
Gottman, J.M. (1988). Laß uns einfach glücklich sein. München: Heyne Sachbuch 575
Hafner, R.J. (1977). The husbands of agoraphobic women. British Journal of Psychiatry, 30, 233-239.
Jacobson, N. & Gurman, A.S.(1986) Clinical Handbook of marital therapy. New York: Guilford Press.
Johnson SM& Greenberg LS Emotionally focused couples therapy. J. Marital & Family Therapy, 11, 313-317, 1985
Kaplan, H.S. (1981). Hemmungen der Lust. Neue Konzepte der Sexualtherapie. Stuttgart: Thieme.
Kelley, H.H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J.H. et al. (Eds.). (1983). Close relationships. New York.
Ladas, A.K., Whipple, B. & Perry, J.D. (1983). Der G-Punkt. München: Pfeiffer.
Lee, JA (1973) The Colours of Love. Toronto: New Press
Madanes, C. (1982). Strategic Family Therapy. San Francisco: Jossey-Bass.
Mead, M. (1991) Mann und Weib. Frankfurt/M.:Ullstein Sachbuch 24835
Möller, M.L. (1988) Die Wahrheit beginnt zu zweit. Hamburg: Rowohlt
Möller, M.L. (1996) Liebe ist ein Kind der Freiheit. Hamburg: Rowohlt
Paget, L. (2001) Der perfekte Liebhaber, Liebhaberin. Mosaik
Reiter, L. (1983). Gestörte Paarbeziehungen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
Sager, C.J. (1976). Marriage contracts and couple therapy. New York: Brunner & Mazel.
Schindler, L., Hahlweg, K., Revenstorf, D. (1980). Partnerschaftsprobleme: Berlin: Springer.
Schmarch, D. (1997) Passionate love. N.Y.: Holt
Sternberg, R.J. & Barnes M.L. (Hg)(1988) The Psychology of Love. London: Yale University Press
Willi, J. (1975). Die Zweierbeziehung. Reinbek: Rowohlt.
Willi, J. (1993). Was hält Paare zusammen. Hamburg: Rowohlt Sachbuch 9394
Zilbergeld, B. (1968). Mänliche Sexualität. Tübingen: DGVT.

Zimmer, D. (1985). Sexualität und Partnerschaft. München: Urban & Schwarzenberg.

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontakt@meg-tuebingen.de

Persönliche Lesempfehlung

Peck
Schnarch
Corneau
Moeller

.....

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de

Weitere Informationen über Publikationen
und Forschungsprojekte finden sich auf
unserer Homepage

<http://www.meg-tuebingen.de>

Dirk Revenstorf
Universität Tübingen

Dirk Revenstorf Universität Tübingen
www.meg-tuebingen.de
kontak@meg-tuebingen.de